

natürlich  gesund

Bananenbrot

einfach, Arbeitszeit 10 Min., Gesamtzeit 1 Std.

Zutaten:

- 250 g glutenfreies Mehl (z. B. glutenfreies Hafermehl)
- 1 EL Weinstein Backpulver (maisfrei)
- 1 - 2 Tonkabohnen gerieben oder Vanillepulver
- 4 sehr reife Bananen
- 1 TL Zimt (Ceylon)
- 100 ml Pflanzenmilch (Mandelmilch)
- 1 EL Kokosöl für die Form



Zubereitung:

- Ofen auf 175 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen - eine Kastenform mit Kokosöl einfetten
- Alle Zutaten (bis auf eine Banane) miteinander vermischen und zu einem glatten Teig rühren.
- Den Teig in die eingefettete Kastenform geben.
- Die übrige Banane halbieren und als Deko auf den Kuchenteil legen und leicht andrücken.
- Kuchen für 45 - 50 Minuten in den Ofen geben.
- Nach der Backzeit auskühlen lassen bevor Du ihn anschneidest, sonst klebt er am Messer fest.



Tipps:

- *Du kannst den Bananenkuchen auch noch mit anderen Früchten aufpeppen. z. B. Wilde Heidelbeeren oder Erdbeeren. Einfach mit in den Teig einarbeiten.*
- *Als Topping kannst Du gerne noch gehackte Nüsse geben wie Walnüsse, Pekannüsse oder Mandelblätter.*

